Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

133 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 0) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mosselen in glas, in zuur,	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	556	445			7%
kcal (kcal)	133	106			7%
Eiwit (g)	21,5	17,2	64,9		38%
Koolhydraten (g)	2,8	2,2	8,3		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	94,6	75,7			6%
Vet (g)	3,9	3,1	26,3		4%
Cholesterol (mg)	100	80			33%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	1	8,5		6%
EOV (g)	1,1	0,9			1%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,88	0,7			64%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,81	0,65			325%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,3	0,24		19%
B3 (mg)	6,8	5,4		40%
B6 (mg)	0,08	0,06		5%
B12 (µg)	27,5	22		982%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	2,1		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	155	124		
B11 / Foliumzuur (µg)	46,3	37		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	83,8	67		8%
Fosfor (mg)	289	231		53%
Magnesium (mg)	78,8	63		23%
Koper (mg)	0,21	0,17		24%
Jodium (µg)	246	197		164%

IJzer (mg)	4,9	3,9	44%
Selenium (µg)	61,3	49	88%
Zink (mg)	2,8	2,2	31%
Kalium (mg)	125	100	4%
Natrium (mg)	463	370	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	155	124		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,5	17,2		38%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,8	2,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,5	2,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,49	0,39		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,33	0,26		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	1,3	1		
IJzer non-haem (mg)	3,8	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	155	124		

Verz vetz rest (g)	0	0

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl